



何謂健康午餐？

問 最近衛生署正宣傳「健康午餐321」，其實健康午餐應有甚麼？



答 近年大家的健康意識不斷提昇，很多人都知道要改善不健康的生活習慣，但要一個成年人改變數十年的習慣實在較難。所以，最有效的方法是

從小培養健康的生活模式。身為成年人，我們應以身作則，做健康的榜樣，並為兒童提供一個健康的環境，而學校於兒童成長中則有很重要的影響。

處理及進食肉類時要去除可見脂肪及皮。



有關飲食問題，很多時家長只關注孩子是否吃飽，而忽略了食物的質素。衛生署的宣傳短片—「321至醒午餐 大人細路都啱」就指出一餐之中五穀類、蔬菜和豆蛋魚肉類的比例應為3比2比1。換言之，五穀類應佔二分之一，蔬菜佔三分之一，而肉類則佔六分之一。

此外，烹調時應多用蒸、焗、煮、焗等低脂的方法，避免含高鹽分的醬汁及使用加工或醃製食物。

而水果可作為飯後果或於兩餐之間當作小食。

上述比例可應用於早午晚三餐，適合不同年齡的兒童，而成年人亦跟隨。

兒童易受朋輩影響，若家校能合作營造一個健康飲食的氣氛，可讓兒童互相有正面的影響，使兒童更容易接受健康的飲食。



吳麗瑛
副公共衛生營養師(英國)
卓營營養